



活き活き

健康体操教室

教室内容

- 筋力やバランス力を高めるとともに、運動習慣を身に付けることを目指します。
- 筋力低下により転倒の不安がある、どんな運動を始めていいか不安がある方向けの運動プログラムです。

開催日程 8月4日(火)より開始 以降スクールスケジュール参照

教室開催時間 火曜日 12:45~13:45

対象 60歳以上で、運動習慣の取得を希望する方

場所 NASアクアパーク扇町プール
スタジオ&トレーニングジム

参加費 5,600円(税込)

申込開始 7月21日~ 定員 18名

お申込はフロントまで起こしてください。

NAS アクアパーク扇町プール

TEL.06-6363-8911
〒530-0025 大阪市北区扇町1-1 扇町公園内

営業時間 平 日/9:00~22:00
土日祝/9:00~21:00
休 館 日 水曜日